OMGAAN MET IMPULSIVITEIT

Back PAC

Iedereen reageert wel eens impulsief. De één doet dat vaker dan de ander. Jij bent iemand die hier gevoelig voor is. In deze sessies leer je hoe je met je impulsiviteit kan omgaan.

Dit doen we door te kijken wat jou uniek maakt en hoe je persoonlijkheid je gedrag beïnvloedt. Je leert hoe impulsieve reacties je in de problemen kunnen brengen, bijvoorbeeld met alcohol en cannabis. En je zal leren hoe je daarmee kan omgaan.

WIE BEN IK?

Iedereen reageert op zijn manier op situaties. Hoe je reageert op een situatie wordt onder meer bepaald door wie je bent, door je persoonlijkheid. Er bestaan verschillende soorten persoonlijkheden, verschillende types.

Mensen die gevoelig zijn voor impulsiviteit doen vaak dingen zonder na te denken of zonder rekening te houden met de gevolgen. Ze willen eigenlijk wel graag meer nadenken voordat ze iets doen, maar het kost hen veel moeite om dit echt te doen.

In welke zaken herken jij je wel eens?

- ❑ Vaak dingen doen waar je achteraf spijt van hebt
- ❑ Soms mensen kwetsen zonder dat het de bedoeling was
- ❑ Je soms niet goed kunnen concentreren
- ❑ Van onverwachte dingen houden
- ❑ Soms in botsing komen met je omgeving (vrienden, ouders, begeleiders, leraren)
- ❑ Mensen zeggen je soms dat je eerst moet nadenken voor je dingen doet
- ❑ Moeite hebben om jezelf lang bezig te houden met een activiteit
- ❑ Reageren op alles wat er gebeurt en wat je ziet in je omgeving en daardoor snel afgeleid raken
- ❑ Snel kwaad worden

- ❑ ....
....
- ❑ ....
....
- ❑ ....
....

VERJAARDAGSFEEST NIELS

Bekijk het filmpje.



Niels houdt een verjaardagsfeestje bij hem thuis. Hij heeft heel wat vrienden uitgenodigd. Twee vrienden brengen een fles sterkedrank mee. Maar van zijn ouders mocht er geen alcohol gedronken worden…

Hoe voelt Niels zich?

....

....

Hoe reageert Niels?

....

....

Wat vind je herkenbaar in de reactie van Niels?
Hoe zou jij reageren in zulke situaties?

....

....

....

"Ik heb nog een idee! We plunderen de barkast van mijn ouders!"

VERJAARDAGSFEEST BRAM

Bekijk het filmpje.

Hoe komt het dat Bram anders reageert dan Niels wanneer zijn vrienden drank mee hebben?

....

....

....

....

ALCOHOL EN CANNABIS EN IK

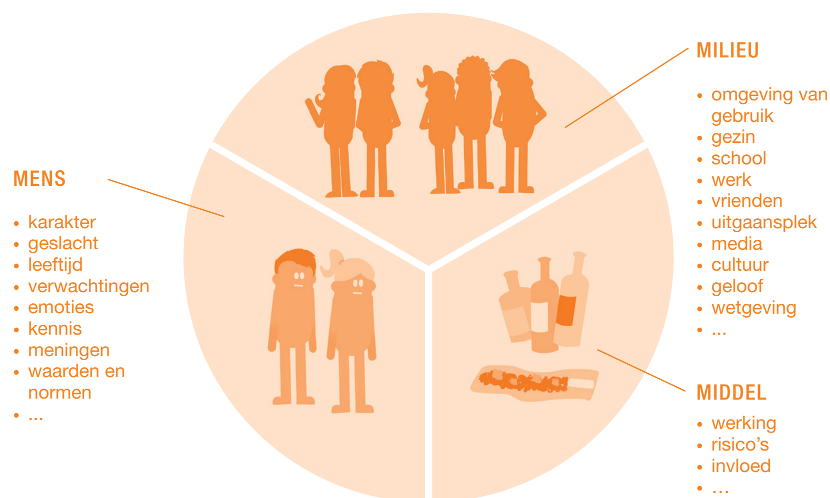
Je kan op verschillende manieren omgaan met impulsiviteit. Sommige manieren kunnen tot problemen leiden. Dit noemen we **riskante reacties**. Zo kunnen impulsieve personen alcohol of cannabis gaan gebruiken zonder na te denken over de risico's ervan.

Dat betekent niet dat deze jongeren sowieso alcohol of cannabis gaan gebruiken. Maar wel dat ze moeilijker aan de verleiding kunnen weerstaan. En áls ze alcohol of cannabis gebruiken, hebben ze ook meer risico om problemen te krijgen door dat gebruik. Daarom is het belangrijk om andere manieren te vinden om met impulsiviteit om te gaan.

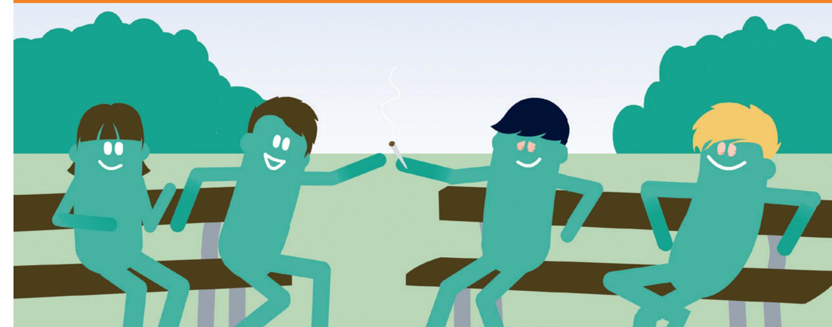
WAT MAAKT OF IEMAND PROBLEMEN KRIJGT MET ALCOHOL OF CANNABIS ?

Persoonlijkheid is niet het enige dat bepaalt hoe je met situaties omgaat. Er komt veel meer bij kijken. Verschillende zaken bepalen je gedrag mee op een bepaald moment.

Er zijn 3 grote groepen van zaken die een belangrijke rol spelen:
Mens, **Middel** en **Milieu**.



NATHAN
Nathan staat op het pleintje bij wat oudere jongens uit de buurt. Sinds kort trekt hij meer met hen op. Ze zijn joints aan het roken en bieden hem wat aan. Onmiddellijk gaat Nathan erop in, daar denkt hij niet eens over na.



Herken je **Mens**, **Middel** en **Milieu** in de situatie van Nathan? Vul ze in dit schema in:

MILIEU

....

....

....

....

....

MIDDEL

....

....

....

....

MENS

....

....

....

....

DE VOOR- EN NADELEN VAN MIJN GEBRUIK

Bekijk opnieuw het voorbeeld van Nathan. Wat zouden volgens jou voordelen en nadelen kunnen zijn van zijn gedrag?

Voordelen:	Nadelen:

Denk aan een situatie waarin je zelf alcohol of cannabis gebruikte. Wat waren de voor- en nadelen?

Voordelen:	Nadelen:

In moeilijke situaties reageer je vaak op de manier die je gewoon bent, zonder er veel bij na te denken. Zo drink je soms alcohol gewoon omdat het je wordt aangeboden. Dat kan je in de problemen brengen. Alcohol- of cannabisgebruik kunnen **impulsiviteit** ook versterken.

WAT IK WIL BEREIKEN

Iedereen vindt bepaalde dingen belangrijk en iedereen wil bepaalde doelen bereiken. Ons gedrag heeft gevolgen op korte of langere termijn. Dit kan er soms voor zorgen dat we onze doelen minder makkelijk kunnen bereiken. Zoals het geval is bij Redouan.

REDOUAN
Redouan is aan het dansen met Jolien op een feestje. Plots, in de vibe van het moment, begint hij haar te kussen. Terwijl Melissa, het meisje van zijn dromen, staat toe te kijken. Een relatie met Melissa kan hij nu wel vergeten.

Wat zijn jouw doelen?

Vul ze hieronder in en geef voor ieder doel aan:

- ***Hoe belangrijk vind je het doel?***
  Geef een punt van 1 tot 10 (1 is niet belangrijk en 10 is extreem belangrijk).
- ***Hoeveel vertrouwen heb je erin dat je elk doel kan bereiken?***
  Geef een punt van 1 tot 10 (1 is bijna geen vertrouwen, 10 is 100% vertrouwen dat het je lukt).

DOEL	Belangrijkheid / Vertrouwen
	Belangrijkheid: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Vertrouwen: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
DOEL	Belangrijkheid: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Vertrouwen: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
DOEL	Belangrijkheid: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Vertrouwen: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wat kan jij doen om je doelen te bereiken?

....

....

....

Wat zou ervoor kunnen zorgen dat je je doelen niet bereikt?

....

....

....

Stel dat je op dezelfde manier alcohol of cannabis blijft gebruiken, of meer gaat gebruiken, welke invloed zou dat op je doelen hebben?

....

....

....

"Ik heb er zin in! Dit is het beste feestje ooit!"

HOE GA IK OM MET MOEILIJKE SITUATIES?



NIELS
Herinner je je Niels nog van in het filmpje? Daarnet zag je dat Niels het geweldig vond dat zijn vrienden een fles wodka meenamen naar zijn feestje. Hoewel zijn ouders hadden gezegd dat er geen alcohol gedronken mocht worden.

We gaan zijn reactie van dichterbij bekijken:

Wat komt er in Niels op?
GEDACHTEN

Hoe zou Niels zich voelen?
Wat voelt Niels in zijn lichaam?
GEVOELENS

....

....

....

....



Wat is de situatie?
GEBEURTENIS

....

....

....

....

Wat doet Niels?
GEDRAG

....

....

....

....

DE 4 G'S

Over een reactie denk je meestal niet na. Je reageert gewoon, zonder erbij stil te staan en na te denken over mogelijke gevolgen. Maar als je anders wilt reageren dan je spontaan gewoon bent, is het belangrijk om wel stil te staan bij hoe je situaties ziet.

BERT
Bert maakt moeilijk vrienden. Dat komt omdat hij spontaan situaties met andere mensen uit de weg gaat. Hij is bang dat ze hem niet leuk gaan vinden. Als hij er zich bewust van wordt dat hij zo denkt en zo reageert, kan hij proberen er iets aan te doen. Hij kan proberen er anders over te denken en ervoor kiezen om toch meer dingen samen met anderen te doen. En door zo meer mensen te zien, maakt Bert meer kans om vrienden te maken!

Je gedrag is er niet zomaar. Het **gedrag** dat je stelt in een bepaalde situatie, wordt altijd veroorzaakt door het samengaan van de **gebeurtenis** waarin je je bevindt, hoe jij die gebeurtenis ziet en de **gedachten** en **gevoelens** die bij je opkomen.

LAURA
Laura zit 's avonds op facebook. Een vriendin vraagt haar of ze mee wil naar het verjaardagsfeestje van haar buurjongen die 16 wordt. Laura heeft er meteen zin in en vliegt de deur uit. Op het feestje neemt ze een glaasje schuimwijn aan en al snel volgen er nog een paar. Ze vergeet helemaal dat ze de volgende ochtend heel vroeg moet gaan werken bij de bakker.



Beschrijf de vier G's
in de situatie van Laura:

GEDACHTEN

GEVOELENS

....

....

....

....

GEBEURTENIS

....

....

....

....

GEDRAG

....

....

....

....

PROBEER HET THUIS

Denk aan een situatie
waarin je alcohol of cannabis gebruikte.
Herken je de vier G's:



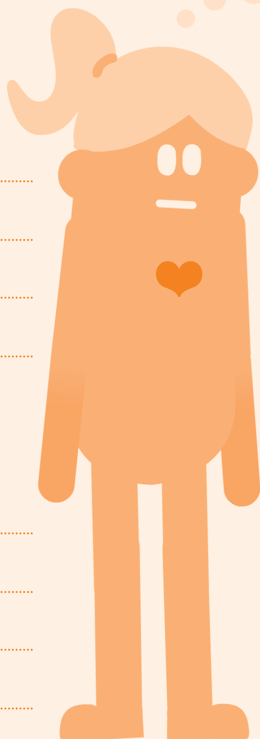
GEVOELENS

....

....

....

....



GEBEURTENIS

....

....

....

....

GEDRAG

....

....

....

....

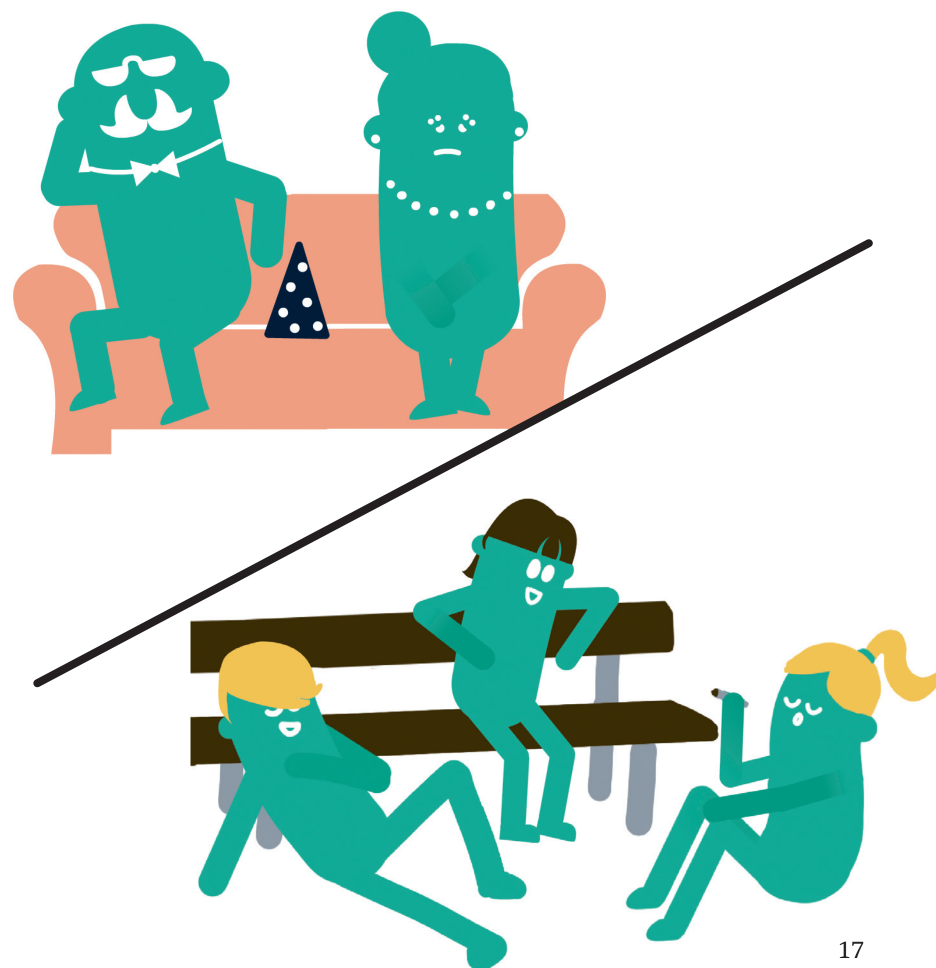
HOE REAGEER IK IN MOEILIJKE SITUATIES?

Door te leren herkennen wat er aan je gedrag vooraf gaat, kan je leren om in moeilijke situaties op een andere manier te reageren dan je gewoon bent. Je hebt dan meer keuze. Dat kan ervoor zorgen dat er andere en misschien betere gevolgen zijn.

We gaan de **vier G's** nu verder inoefenen. Er komt nu ook een **vijfde G** bij, namelijk de GEVOLGEN van je gedrag.

ASTRID HAAR VERJAARDAGSFEESTJE - VERSIE 1

Bekijk het filmpje.



Beschrijf de 5 G's
in de situatie van Astrid.

GEDACHTEN

GEVOELENS

GEBEURTENIS

GEDRAG

GEVOLGEN

Gedachten waardoor je je nog meer angstig gaat voelen, noemen we uitlokkende gedachten. Deze zullen zich meer voordoen in situaties waarin je je bijvoorbeeld onzeker voelt of net ruzie hebt gehad, dan in situaties waarin je je goed in je vel voelt.

Het **uitlokkende gevoel/'gedachte'** van Astrid is dat ze opgewonden raakt door de vraag om mee te gaan. Ze vindt het zo spannend dat ze er niet over nadenkt. Ze laat alles vallen en gaat in op het voorstel van haar vriendinnen. Ze heeft een automatische neiging om direct 'ja' te zeggen.

Als je je uitlokkende gedachten en gevoelens leert herkennen, kan je er in de toekomst meer bewust van zijn. Als je weet waarop je kan letten, dan kan je dit oefenen.

Een situatie waarin ik me down/neerslachtig voelde:

Herken je de 5 G's
in die situatie?

UITLOKKENDE
GEDACHTEN

GEVOELENS

GEBEURTENIS

GEDRAG

GEVOLGEN

MIJN UITDAGING

ASTRID HAAR VERJAARDAGSFEESTJE - VERSIE 2
Bekijk het filmpje.



Je ziet nu een tweede versie van dezelfde situatie. Dit is een voorbeeld van hoe alternatieve gedachten kunnen helpen om een betere uitkomst te bekomen.

"Maar ja, ik moet nog alles klaarzetten, en oma en opa zijn er bijna... Ik kan nu echt niet weg."

Beschrijf de 5 G's in de situatie van Astrid.

ALTERNATIEVE GEDACHTEN (= UITDAGING)

GEVOELENS

....

GEBEURTENIS

....



GEDRAG

....

GEVOLGEN

....

AUTOMATISCHE REACTIES UITDAGEN

Je reageert niet altijd vanuit impulsiviteit. Je hebt ook andere mogelijkheden, er zitten ook andere manieren van reageren in jou. Deze kan je ontdekken door op zoek te gaan naar situaties waarin je anders reageerde.

Aan een situatie kan je meestal niets doen. Maar aan de gedachten en gevoelens die je bij een situatie hebt, kan je vaak wél iets doen. Door je meer bewust te worden van hoe je een situatie beleeft op het moment zelf, kan je meer kiezen hoe je reageert. Op het moment zelf stilstaan bij iets is heel moeilijk, omdat je gedrag zo snel en zo automatisch optreedt.

Door er wél over na te denken, kan je je automatische reacties veranderen.
Je kan kiezen voor alternatieve gedachten. Dit kan je helpen om anders te reageren in dezelfde situatie.

HOE DOE IK DAT?

Probeer je lichamelijke reacties te herkennen en word je bewust van je uitlokkende gedachten
Wees alert voor situaties waarin je een plotse energieopstoot voelt, je hart sneller voelt slaan of je plots onrustig voelt. Als je dat voelt, probeer dan een stap terug te nemen en rustiger te worden. Probeer na te denken over de verschillende manieren waarop je kan reageren, voordat je iets doet.

Daag je uitlokkende gedachten uit
Je uitlokkende gedachten en gevoelens zorgen ervoor dat je de neiging hebt een bepaald gedrag te stellen. Je kan deze gedachten en gevoelens uitdagen. Dit wil zeggen: proberen andere gedachten en gevoelens in de plaats te zetten. Je uitlokkende gedachten en gevoelens zijn een mogelijkheid, geen feit. Door je er bewust van te zijn hoe ze tot stand komen, kan je op een andere manier denken.

Die andere manier noemen we de **alternatieve gedachten** of de **uitdaging**.

Bedenk zelf een situatie waarin jij alcohol dronk of cannabis gebruikte en er een negatief gevolg was:

*Wat waren jouw **uitlokkende gedachten en gevoelens** die ervoor zorgden dat je alcohol of cannabis gebruikte?*

....

....

....

*Wat waren de **gevolgen** van je gedrag?*

....

....

....

*Wat is jouw **uitdaging**? Welke gedachten kunnen je helpen om ander gedrag te stellen?*

....

....

....

*Wat zou het **gevolg** zijn als je het ander (alternatief) gedrag stelde?*

....

....

....

JORIS
Joris kreeg van zijn grootouders geld voor zijn verjaardag, meer dan hij ooit gekregen had! Joris wil dit vieren en beslist om zijn vrienden te trakteren op een pint. Na een rondje volgt er nog één en nog één en dan is het geld op. De dag nadien vindt hij het rot van zichzelf… Nu kan hij niet sparen voor die nieuwe headphone.



Beschrijf Joris zijn uitlokkende gedachten en de alternatieve gedachten (=uitdaging) die hem kunnen helpen.

UITLOKKENDE GEDACHTEN

ALTERNATIEVE GEDACHTEN (= UITDAGING)

GEDRAG

....

....

....

GEDRAG

....

....

....

GEVOLGEN

....

....

....

GEVOLGEN

....

....

....

HOE GA JIJ OM MET GROEPSDRUK?

ARIANA
Er is een feestje en Ariana is al een beetje in de wind. Enkele vrienden vragen of ze mee naar buiten komt. Ze gaan een drankspelletje spelen en hebben daarvoor een paar flessen sterkedrank mee. Doet Ariana mee of niet?



Beschrijf Ariana haar uitlokkende gedachten en de alternatieve gedachten (=uitdaging) die haar kunnen helpen.

UITLOKKENDE GEDACHTEN

ALTERNATIEVE GEDACHTEN (= UITDAGING)

GEDRAG

....

....

....

GEDRAG

....

....

....

GEVOLGEN

....

....

....

GEVOLGEN

....

....

....

TIPS

Wat kan je doen als iemand je vraagt om mee te drinken of cannabis te gebruiken?

1. Bepaal op voorhand wat jij gaat doen.
   Spreek bijvoorbeeld met jezelf af 'Ik ga niet blowen', 'Ik ga maar één pintje drinken'.
2. Bedenk op voorhand hoe je nee gaat zeggen tegen cannabis/alcohol als het je wordt aangeboden.
   Zeg bijvoorbeeld 'Nee bedankt, ik heb geen zin'.
3. Hoe zeg ik nee?
   - Spreek duidelijk.
   - Kijk de ander(en) in de ogen.
   - Blijft de ander cannabis/alcohol aanbieden, zeg dan dat hij/zij moet stoppen met aandringen.
   - Begin over een ander onderwerp. Je hoeft niet te discussiëren over waarom je niet wil drinken of blowen.
   - Je hoeft je niet te excuseren of uit te leggen waarom je niet wil.
4. Als je het moeilijk vindt om 'nee' te zeggen, denk dan eens na waarom je dat lastig vindt.
   - Wat voor gedachten heb je er over? En kloppen die gedachten wel? Misschien denk je dat mensen teleurgesteld zijn als je niet mee blowt/drinkt, maar maakt het ze eigenlijk helemaal niet uit.
   - Of ben je bang dat ze je saai gaan vinden, zonder dat daar reden voor is?
   - Echte vrienden hebben respect voor wie je bent en voor wat jij kiest.

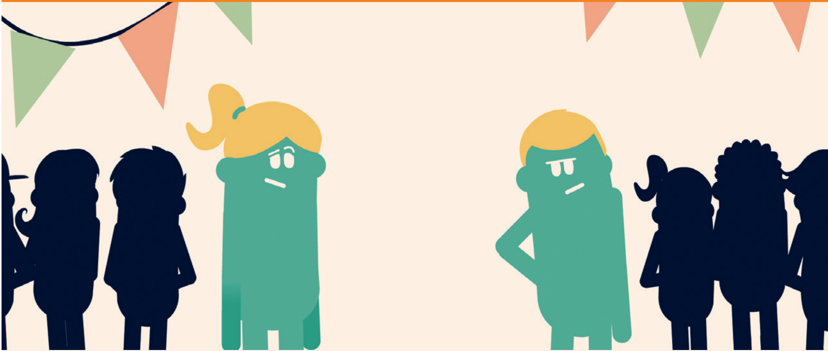
TIPS

Tips om om te gaan met impulsiviteit

Een hulpmiddeltje om te leren stilstaan voordat je reageert is het stoplichtplan. Dit plan bestaat uit 3 lichten:

- In moeilijke situaties, bijvoorbeeld wanneer je gevraagd wordt om mee te doen, doe je eerst even niets. Je reageert niet meteen, maar je stopt even net als bij een stoplicht. Zo kan je nadenken over de situatie **= ROOD**.
- Dan denk je na over wat je kan of moet doen: je bedenkt zoveel mogelijk plannen over wat je kan doen en wat de optie is met de beste gevolgen **= ORANJE**.
- Dan kies je welk plan groen licht krijgt en voer je dat plan uit. Nadien ga je na of het een goed resultaat opleverde **= GROEN**.

JASPER
Jasper heeft op een feestje ruzie gehad met zijn lief. Hij denkt dat ze stond te flirten met een andere jongen. Ze vertrekt boos naar huis. Woedend stampt Jasper tegen vuilbakken en brievenbussen in zijn buurt. Hij denkt er niet bij na dat hij misschien buurtbewoners wakker maakt en de eigendommen van anderen beschadigt.



Omschrijf de drie stoplichten:

STOP

....

....

....

DENK

....

....

....

DOE

....

....

....

TIPS

Op welke momenten lukt het om minder impulsief te reageren?

....

....

....

Wat helpt jou om minder impulsief te reageren?

....

....

....

Geef niet op
Het is belangrijk om jezelf te belonen als het je gelukt is om situaties anders aan te pakken. Denk aan een concrete beloning. Je kan jezelf een cadeautje geven, iets leuks doen, jezelf een compliment geven ...

Als het eens niet lukt is dat geen mislukking. Je kan volgende keer weer opnieuw proberen. Het is belangrijk om niet boos te zijn op jezelf als het niet lukt. Het is niet makkelijk om een gewoonte te veranderen.

Succes!

COLOFON



Auteur
Hanna Peeters, VAD
Joke Claessens, VAD

Met dank aan
Christophe Kino, CGG Eclips – project Mighties
De preventiewerkers TAD verbonden aan de CGG
en hun contactpersonen uit CLB en BJZ

Vormgeving
www.wimvandersleyen.com

Druk
www.drukkerij-epo.be

Verantwoordelijke uitgever
Frieda Matthys, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
Wettelijk depotnummer D/2014/6030/12
©2014

VAD, Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen vzw
Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
T 02 423 03 33 | F 02 423 03 34 | vad@vad.be | www.vad.be



VERENIGING VOOR
ALCOHOL- EN ANDERE
DRUGPROBLEMEN vzw



